













## Trivselsskema – sådan kan du se, at dit barn trives

Alder	Dag 1	Dag 2	Dag 3	Dag 4	Dag 5	Dag 6	Dag 7
<b>Mælk</b> <b>Mælk til barnet</b>	Fri adgang til brystet, ligger hud mod hud og sutter efter behov	Amning: Fri adgang til brystet, hud mod hud, lad barnet sutte så ofte og længe det lyster. Mindst 8-12 gange i døgnet. Barnet sutter aktivt, vedvarende, og laver synkelyde, når mælken er løbet til.  Flaske: Spørg sundhedspersonalet/Sundhedsplejersken om døgnbehov, type af erstatning, mv. Husk hud mod hud					
<b>Nærvær</b> <b>Hud mod hud kontakt med barnet</b>	Tæt og nær kontakt til barnet er særlig vigtig i de første dage, hvor barnet omstiller sig fra livet i livmoderen til livet udenfor.				Dit barn har brug for: <ul style="list-style-type: none"> <li>• hud mod hud kontakt – både med mor og far.</li> <li>• øjenkontakt og at blive talt med rolige omgivelser</li> <li>• at ligge på maven når det er vågent</li> <li>• at blive vasket og få skiftet ble efter behov</li> </ul>		
<b>Våde bleer</b> <b>Gennemsnittet af våde bleer over 24 timer</b>	 Mindst 1 ble inden for første 24 timer Orange pletter (urater) er normalt	 Mindst 3 bleer. Bleen føles tungere end den første dag	 Mindst 5 tunge bleer	 Mindst 6 tunge bleer			
<b>Afføringsbleer</b> <b>Gennemsnittet af afføringsbleer over 24 timer</b>	 Første afføring indenfor 48 timer Barnet har 1 eller flere afføringer i døgnet	 Mindst 2 bleer	 Mindst 4 bleer	 Hyppigheden kan falde en anelse. Der ses nu mindst 3 afføringer i døgnet.			
<b>Afføring</b> <b>Farve og konsistens på barnets afføring</b>	 Sort, brun eller mørkegrøn afføring – klistret og tyktflydende	 Lysere og mere grønlig	 Gul/grøn afføring	 Gul afføring og syrlig lugt. Blød konsistens, kan være grynet.			
<b>Trivsel</b> <b>Andre tegn der viser at barnet trives</b>	Trivselstegn hos barnet: <ul style="list-style-type: none"> <li>• Vågen og opmærksom i korte perioder, fx ved bleskift og under måltider</li> <li>• Virker veltilpas det meste af tiden og kan beroliges ved tæt kontakt og rolig snak</li> <li>• Har normal hudfarve, ikke grå eller bleg. Kan få lidt gulfarvning af huden efter 1. døgn, typisk på ansigtet og på brystet – kaldet gulsot.</li> <li>• Taber sig normalt efter fødslen, dit barn er normalt tilbage på fødselsvægten efter ca. 2 uger.</li> </ul>						
Trivselsskemaet er udarbejdet af "Afsnit for Fødsler" og "Neonatal og Barsel", Sygehus Sønderjylland, med inspiration fra fødestederne Holstebro og Herning (2023)							
↓ SE SIDE 2 ↓							

## Trivselsskema – sådan kan du se, at dit barn trives

Vær opmærksom på	Det kan du gøre	Her kan du få hjælp efter udskrivelse
<b>Måltider</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• Det første døgn: tilbyd fri adgang til brystet og læg barnet hud mod hud.</li><li>• Dag 2-7: hvis barnet spiser mindre end 8 gange i døgn</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Læg barnet hyppigere til, gerne 8-12 gange i døgn</li><li>• Forsøge at fremme barnets søge- og sutrefleks ved at have barnet hud mod hud ved brystet</li><li>• Sørg for at skabe ro</li><li>• Forsøge at presse lidt mælk ud til barnet</li><li>• Håndudmalke</li><li>• Få råd og vejledning hos sundhedspersonale under indlæggelse</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Barselsklinikken</li><li>• Sundhedsplejersken</li></ul>
<b>Nærvær</b> <p>Fordele ved hud mod hud:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Dit barn bruger mindre energi fra depoterne</li><li>• Har mere stabil temperatur</li><li>• Græder mindre</li><li>• Spiser oftere</li><li>• Bedre tilknytning</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Når du ligger hud mod hud med dit barn er det kun nødvendigt at give dit barn en ble på. Læg det ind til brystet og tag en dyne omkring jer begge</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Barselsklinikken</li><li>• Sundhedsplejersken</li></ul>
<b>Våde bleer</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• Dit barn har ikke tisset indenfor de første 24 timer</li><li>• Hvis der er urater efter 3. dag</li><li>• Dit barn tisser mindre end beskrevet på Trivselsskemaet side 1</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Læg dit barn hyppigere til, gerne 8-12 gange i døgn</li><li>• Læg dit barn til begge bryster under hver amning</li><li>• Sikre dig, at dit barn har rigtigt fat på brystet. Ved tvivl søg hjælp</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Barselsklinikken</li><li>• Barselsklinikken</li><li>• Sundhedsplejersken</li></ul>
<b>Afføring</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• Dit barn har ikke haft afføring inden for de første 48 timer</li><li>• Dit barn har færre afføringer eller afføring har en anden farve end beskrevet i trivselsskema side 1</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Kontakt barselsklinikken</li><li>• Læg dit barn hyppigere til brystet, gerne 8-12 gange i døgn</li><li>• Læg dit barn til begge bryster under hver amning</li><li>• Sikre dig, at dit barn sutter aktivt, vedvarende og laver synkelyde</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Barselsklinikken</li><li>• Sundhedsplejersken</li></ul>
<b>Gulsot</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• Dit barn bliver gult inden for de første 24 timer</li><li>• Gulsot hos dit barn efter 24 timer samtidigt med, at barnet er sløvt, skal vækkes til måltider og falder hurtigt i søvn under måltidet</li><li>• Gulsot hos dit barn 14 dage efter fødslen eller senere</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Kontakt Barselsklinikken straks</li><li>• Læg dit barn hyppigere til, gerne 10-12 gange i døgn.</li><li>• Læg dit barn til begge bryster under hver amning</li><li>• Opsøg råd og vejledning</li><li>• Opsøg råd og vejledning</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Barselsklinikken</li><li>• Barselsklinikken</li><li>• Sundhedsplejersken</li><li>• Egen læge</li></ul>
<b>Trivsel</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• Dit barn er vedvarende uroligt, grædende og svær at trøste</li><li>• Dit barn viser tegn på ikke at have det godt</li><li>• Dit barn er ikke interesseret i at sutte eller sløv</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Forsøg at opfylde dit barns behov for mad, bleskift, søvn, ro og tæt kontakt</li><li>• Søg råd og vejledning hos sundhedspersonale</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Barselsklinikken</li><li>• Sundhedsplejersken</li><li>• Din egen læge</li><li>• Lægevagten</li></ul>